

## ◆◆子育て・孫育てに役立つ心理学講座◆◆

### 子どもを育てる2つの栄養

体の栄養



心の栄養



- \* 体の栄養・・・ 食事 ⇒ 栄養のある食事を摂ることで健康で丈夫な体ができる。  
\* 心の栄養・・・ ? ⇒ ?

### ◆心の栄養にはどんなものがあるでしょう？

#### ◆心の栄養がないと私たちは生きていくことができない。

##### \* スーザンという女の子のお話し

「セカンド・チャンス」という映画は、スーザンという女の子の成長のドキュメントです。スーザンが病院に来た時は1歳10ヶ月。著しく発達が遅れ体重は5ヶ月児、身長は10ヶ月児、そして這うことも、歩くことも、しゃべることもできませんでした。様々な検査をしましたが異常なし、医師がその原因を探っていくと、両親から面倒をみてもらえてないことがわかりました。スーザンの病名は「母性的愛情欠乏症候群」と付けられ、その後、医師や病院のスタッフが母親代わりになって接していきました。その後、運動機能も情緒面も驚くほど発達し、スーザンが病院の廊下を歩いているところで映画は終わります。

##### \* サイレントベビー

1990年代に入って、赤ちゃんが無表情で泣かない、笑わない、視線を合わせないという状態になることに警鐘を鳴らし、小児科医たちによって「サイレントベビー」と名付けられました。「サイレントベビー」になる原因は泣いてもあやさず、長時間・長期間の放置(ネグレクト)状態が続くと「サイレントベビー」になってしまうと言われています。

子どもの成長には車の両輪と同じでどちらの栄養も大切！！

## ◆ストロークとは

「相手の存在を認める何かしらの働きかけ」

「ストローク」とは、もともと「なでる」「さする」などを意味する言葉です。

「私はあなたがそこにいるのを知っていますよ」と、相手の存在や価値を認めるようなさまざまな刺激をストロークと呼びます。

私たちが豊かな気持ちで生きるために欠かせないものです。

たとえば、言葉がけ・視線（まなざし）・なでるなどのスキンシップ・・・ など

## ◆普段どんなストロークのやり取りをしているでしょう？

- ・
- ・

## ◆ストロークの種類

- ・ プラスのストローク ⇒ 相手が嬉しくなるようなストローク
- ・ マイナスのストローク ⇒ 相手が不快と感じるストローク  
あくまでも、相手がどう感じるか！！
- ・ 身体的ストローク ⇒ からだに直接ふれるストローク
- ・ 精神的ストローク ⇒ ことばや態度・表情で示すストローク
- ・ 条件付ストローク ⇒ 「～ができたから」「～してくれたから」と条件付で与えられるストローク
- ・ 無条件ストローク ⇒ 何も条件を付けず、その子の存在そのものに与えられるストローク

	身体的ストローク	精神的ストローク
プラス	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 抱っこする</li><li>・ 頭をなでる、さする</li><li>・ 手をつなぐ</li><li>・ 授乳する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 微笑む</li><li>・ 話を聞く、話す</li><li>・ 優しい声で名前を呼ぶ</li><li>・ 気持ちのよい挨拶を交わす</li></ul>
マイナス	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 殴る、蹴る</li><li>・ つねる、ひっかく</li><li>・ どつく、突き飛ばす</li><li>・ お尻をたたく</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 「ばか」を連発する</li><li>・ 大声で怒鳴る</li><li>・ にらみつける</li><li>・ 一方的に命令する</li></ul>

	条件付ストローク	無条件ストローク
プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テストで100点をとったので「いい子ね」と言う</li> <li>・弟の面倒をみていたので褒める</li> <li>・お留守番ができたのでおやつをあげる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑顔であいさつをする。</li> <li>・頭をなでる</li> <li>・「〇〇ちゃんが好きよ」と抱きしめて言う</li> <li>・「〇〇ちゃんがいてくれて嬉しい」と言う</li> </ul>
マイナス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・弟の面倒をみないので頭を叩く</li> <li>・「お手伝いをしない子は嫌い」と言う</li> <li>・片づけをしないので食事を与えない</li> <li>・嘘をついたのでばつを与える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「あなたみたいな子は嫌い」と言う</li> <li>・「何をやってもダメね」とバカにして言う</li> <li>・怖い顔でにらみつける</li> <li>・「お前なんかあっちに行け」と怒鳴る</li> </ul>

### ◆心が育つ褒め方・叱り方

#### \*心が育つ褒め方

- ・無条件プラスのストローク・・・その子の存在そのものを認めるストロークです。  
(例)「〇〇ちゃんがいてくれるだけで、パパは幸せだ」
- ・条件付プラスのストロークでの褒め方は注意が必要

#### \*心が育つ叱り方

- ・条件付マイナスのストローク・・・「～だから」「～することが」良くない。良くない意味や理由をはっきり伝えて叱る。存在自体はOKという意味が含まれている。  
(例)「ママ、〇〇ちゃんは嫌い」 ⇒ 「お片づけをしない〇〇ちゃんはママ嫌いよ」

### ◆十分なストロークが満たされないと・・・

ストロークが不足すると、不快と感じるストロークでももらおうとする。

### ◆無条件のプラスのストロークはどんな心を育てるのだろうか？



### ◆ストロークは相手に与えるだけでなく、自分にもストロークをたくさん与えましょう。